Skoleløbsmanual

Version 1.1
Historik:
10-6-2006 1.0: Dokument oprettet og udsendt til bestyrelsen af Flemming Bruun
12-6-2006 1.1: Rettelser til faktura

Indledning

Det sker årligt, at en eller flere skoler i Farum henvender sig til Farum OK for at prøve et orienteringsløb i forbindelse med deres idrætsundervisning.

Denne manual beskriver de opgaver og funktioner, som findes i forbindelse med et skoleløb. Manualen kan også bruges til andre småløb, hvor der kun skal en mindre kreds af nye løbere ud i skoven.

Bemærk at der i manualen kun tages højde for en bane og at det drejer som nybegyndere i orienteringssporten.

Opgaver

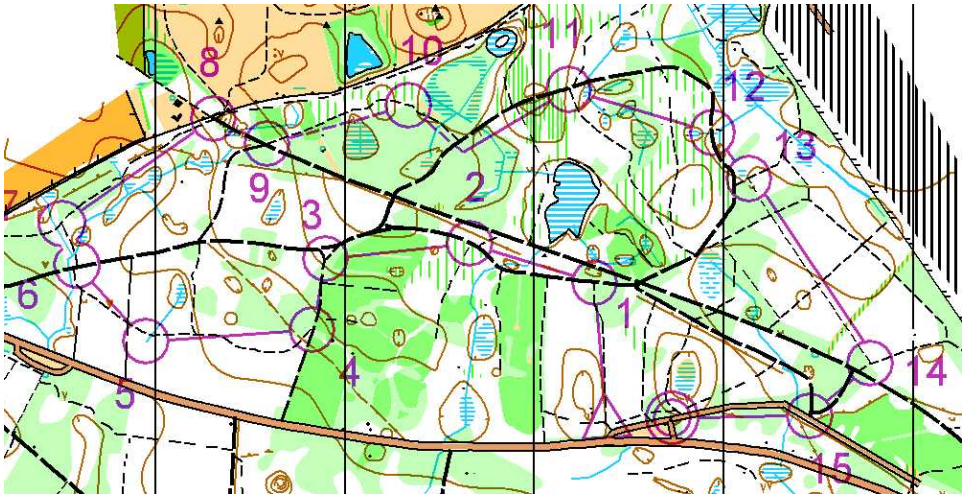
Hermed følger en beskrivelse opgaverne i forbindelse med skoleløbet.

Banelægning og print af kort

Banen i Farum Lillevang skal være en begynderbane, gerne med mulighed for at komme ud på de små stier. Vigtigst er det, at banen kan gennemføres uden de store problemer.

Det har desværre vist sig, at der arbejdes med maskiner i skoven, hvorfor en rekognoscering er nødvendig at gennemføre. Metoden med at tro, at skoven ikke har ændret sig siden sidste løb gælder ikke, og specielt ikke for begynderbaner.

Stræk, hvor stierne har ændret sig, kan snitzles. Det skal blot nævnes under den fælles instruktion og ved start. Brug hellere for meget snitzling end for lidt. Ligeledes kan det være fysisk nødvendigt at gøre en sti mere synlig, hvis et træ er væltet ned over den.



Et eksempel på 2,7 km begynderbane i Farum Lillevang

Udsætning af poster med stativer

Der skal bruges poster med poststativer idet børnene får en fornemmelse af at komme frem i på banen. Det er især vigtigt at de har noget at klippe i kontrolkortet, således at de oplever sporten som andet end et spejderløb med opgaver undervejs.

Så tæt på et rigtigt orienteringsløb er vigtigt i forbindelse med skoleløbet.

Instruktion i smågrupper i klubhuset

Når børnene er ankommet til klubhuset deles de ud i mindre grupper. Det kan lade sig gøre at instruere grupper på op til 8-10 børn ad gangen. Derfor skal der findes et svarende antal hjælpere til instruktion.

I instruktionen skal de forskellige farver og figurer på kortet gennemgås i korte træk. Det bør ikke tage mere end 40 minutter inden de skal cykle ud til skoven. Vær pædagogisk og imødekommende over for alle typer spørgsmål. Spørg eventuelt ind til, om de har prøvet orienteringsløb før og om de kender Farum Lillevang. Forklaring om, at det er forbudt at passere Slangerupvejen, samt forbudt at gå ud af skoven.

Der gives ikke instruktion i brugen af kompas, med mindre enkelte ønsker det.

Cykelguide til Farum Lillevang

Det er ikke alle lærere og børn, der kender vejen til Farum Lillevang. Derfor er det nødvendigt at have mindst en instruktør på cykel, der kan guide vejen derud.

Instruktion ved startpunktet

Kort (et pr. løber), Kontrolkort og intensiv instruktion gives ved startpunktet. Det er bedst at lade børnene løbe i grupper af 2, højest 3 ad gangen. Dette for at undgå sammenløb, hvor kun en styrer kortet.

Tidspunkt for starttiden skrives på Kontrolkortet.

I den intensive instruktion gives vejledning i vejen til første post, samt hvilke stræk, der kan give problemer. Især skal stræk med snitzlet rute forklares.

Forklaring om, at det er forbudt at passere Slangerupvejen, samt forbudt at gå ud af skoven, skal gentages.

Hjælpere i skoven

Når alle er løbet i skoven, skal en eller to hjælpere cykle/løbe ud og være de centrale steder på banen. Eventuelt gå med den sidste gruppe for at samle de sidste op. Der vil altid være løbere, der bommer mere end man vil forvente.

Afsluttende bemærkninger når alle er i mål

Inden børn og lærere forlader skoven, gives en tak og et par afsluttende bemærkninger om hvordan dagen er gået. Ros gerne rigeligt.

Indsamling af poster og stativer

Normal procedure.

Faktura

Der skal afsendes en faktura til skoven med att. til lærer for løbet.

Vi tager pris for de trykte kort, idet vi ikke tager hensyn til at flere børn ikke er tilstede på dagen. Prisen er 8,- kr./trykt kort, eller dagspris.

Fakturaen skal indeholde:

1. Adresse på skole
2. Dato
3. Fakturalinie med antal kort og beløb pr. kort
4. Total beløb
5. Klubbens bankkonto (Reg 2413 Konto 5030007997)
6. Afsenderadresse

Kopi af fakturaen sendes til kassereren, Steen Stausholm, Bastholmen 49, 3520 Farum

Vedlagte fakturamaske kan udskrives/kopieres og håndudfyldes.

Udstyr

Der skal bruges følgende ting til skoleløbet:

1. Poststativer
2. Poster
3. Poser
4. Kontrolkort

5. Vandfaste penne
6. Kortfil over Farum Lillevang
7. Kasse til at stå på under fælles instruktion og afsluttende bemærkninger.

Mandskab

Følgende mandskab skal bruges

1. Stævnleder og banelægger.
2. Antallet af instruktører afhænger af antal børn. Beregn 8-10 børn pr. instruktør. Mindst en skal være på cykel.
3. Postudsætter og postindsamler.

Planlægning

Der vil i forbindelse med planlægningen være brug for korrespondance med lærere på skolen. Vær opmærksom på, at skoven kan have ændret sig siden du sidst lavede baner, så rekognoscer baneterrænet.

Få fat i kortfilen fra kortadministratoren i Farum OK.

Efter løbet afsendes faktura til skolen. Brug eventuelt vedlagte master, som kan printes/kopieres og håndudfyldes.

Farum Orienteringsklub

Medlem af: DOF og DAF
http://www.orientering.dk/farum-ok
e-mail: farum-ok@orientering.dk

_____

_____

_____

Att.: _____

FAKTURA

Farum, den _____

Vedr.: Skoleorienteringsløb i _____ den _____

Betaling:

____ kort à kr. 8,00 kr. _____

Beløbet indbetales til Farum orienteringsklub, bankkonto 2413 - 5030007997.

Med venlig hilsen

_____

cc: Steen Stausholm, Bastholmen 49, 3520 Farum